

УДК 796.37.037

Полевий М. – ст. гр. XI-11

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **АДАПТАЦІЯ В СПОРТІ**

Науковий керівник: ст.. викладач Казмірчук І.В.

Poleviy M.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **ADAPTATION IN SPORTS**

Supervisor: Kazmirthuk I.

Ключові слова: адаптація, фізичне навантаження

Keywords: adaptation, physical exercise

Сучасний спорт вищих досягнень пред'являє високі вимоги до організму спортсменів, роблячи їх "групою ризику" серцево-судинних, обмінних, нейроендокринних захворювань, імунодефіцитних станів. Незважаючи на досягнення у вивченні механізмів адаптації спортсменів до фізичних навантажень, це питання є серйозною медико-соціальною проблемою, оскільки кількість осіб, які займаються спортом, неухильно зростає, як і обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. У той же час неадекватні тренувальні навантаження, хронічний стрес, перетренованість, відсутність індивідуалізованої корекції тренувального процесу призводять до нейроендокринно-імуного дисбалансу та формування у спортсменів різноманітних патологічних станів і захворювань.

Адаптація до тривалих фізичних навантажень є складним багаторівневим процесом, який відбувається на субклітинному, клітинному, органному та системному рівнях. Нині в механізмах адаптації до фізичних навантажень певна роль відводиться змінам метаболізму та різних регуляторних ланок, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-кортикотропній системі. Однак питання про вплив типологічних особливостей центральної нервової системи, змін рівня біологічно активних амінів, серотоніну та гістаміну та їх ролі в процесі адаптації до великих фізичних навантажень вивчено недостатньо.

Нині контроль за адаптацією організму спортсмена до великих тривалих фізичних навантажень здійснюється, в основному, за показниками функціонування кардіореспіраторної системи, які є наслідком змін енергетичного балансу та метаболізму й мало відбивають початкову фазу метаболічних зрушень в організмі. При цьому особливості метаболізму у спортсменів, що тренуються, практично не співставлялися з даними інструментального обстеження, хоча це є важливим як для розуміння патогенезу цих змін, так і для розроблення індивідуальних підходів до реабілітації.

У зв'язку з цим вирішення питань ранньої діагностики напруження адаптаційних механізмів, удосконалення схем диспансеризації та реабілітації спортсменів високого класу є актуальною як соціальною, так і сучасною проблемою спортивної медицини та медицини в цілому.